

Tratamiento del miedo en atletas escolares de Salto Alto de la EIDE de Guantánamo

Treatment of fear in school athletes from High Jump of the EIDE of Guantánamo

Francisco Fuentes-Contreras¹, Hilda Rosa Rabilero-Sabaté², Martha Leyva-Padrol³

¹Lic. Centro Provincial de Medicina Deportiva. Guantánamo, Cuba. franciscofc@cug.co.cu

²Dr.C. Profesora Titular. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba, Cuba. hildarrs@gmail.com

³Lic. Profesor Asistente. Martha Leyva Padrol. Universidad de Ciencias Médicas. Guantánamo, Cuba. mleyva@gmail.com

Fecha de recepción: 24 de julio de 2019

Fecha de aceptación: 22 de septiembre de 2019

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar los elementos necesarios para contribuir tratamiento del miedo en atletas escolares de Salto Alto de la EIDE de Guantánamo durante las competencias. Para llevar a cabo esta investigación se utilizaron métodos del nivel teórico y empírico tales como la observación, entrevista y test psicológicos aplicados a atletas y entrenadores, así como el análisis del criterio de diversos autores relacionados con esta temática que permitan elaborar una intervención psicológica para este fin.

Palabras clave: Intervención psicológica; Emociones; Miedo; Atletas escolares

ABSTRACT

This research aims to determine the necessary elements to contribute to treat fear in school athletes from Salto Alto of the EIDE of Guantánamo during competitions. To carry out this research, methods of the theoretical and empirical level were used such as observation, interview and psychological tests applied to athletes and coaches, as well as the analysis of the criteria of various authors related to this subject that allow the elaboration of a psychological intervention for this end.

Key words: Psychological intervention; Emotions; Fear; School athletes

INTRODUCCION

Desde muchas direcciones, las emociones juegan un papel sustancial en la existencia de las personas (Lazarus, 1991), en su salud, su bienestar y su calidad de vida. Y es que, como ningún otro constructo psicobiológico y al mismo tiempo psicosocial, la emoción expresa enérgicamente, tanto el significado que para las personas tienen los eventos que cotidianamente acontecen en su entorno, como la implicación que en su totalidad tiene una persona en las respuestas adaptativas eficaces a las demandas de dicho entorno.

Por supuesto, han sido varios los autores que brindan desde diversas perspectivas de estudios, la significación de las emociones en el rendimiento deportivo, al respecto se destacan, Puni (1969), Rudik (1962), Spielberger (1989), Valdés (1996), García (2004), Garcés de los Fayos (2012) los cuales han orientado sus principales concepciones hacia metodologías, estrategias, programas o intervenciones psicológicas en diversas manifestaciones en algunos deportes.

Entre las emociones negativas encontramos al miedo, el mismo es un tema completamente interdisciplinario, representantes de diferentes disciplinas lo estudian intensamente, psicólogos, médicos, teólogos, filósofos y también biólogos, sobre todo los especialistas en biología de la evolución.

Según el Diccionario de la Real Academia Española (DRAE) el miedo es la “perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario”. Son numerosos los autores que se han ocupado del tema del miedo, como Lazarus (1991) y Spielberger (1989) entre otros.

El investigador cubano García (2004), refiere que el miedo es una reacción emoción compleja con respecto a la percepción, valoración y conciencia del peligro. Se fundamenta sobre una amenaza real o, supuesta en la realización de la actividad. El miedo es, un peligro esperado y no un peligro real, y se relaciona con condiciones que uno considera subjetivamente peligrosa, pero vencibles. El dominio de sí mismo, el vencimiento de las emociones negativas y la voluntad para imponerse en las difíciles y cambiantes condiciones de la contienda deportiva demandan de un deportista elevadas premisas psicológicas de rendimiento.

El miedo presenta una amplia escala de grados, los cuales se han descrito desde el temor, shock, cobardía, preocupación, etc. Los deportistas deben analizar, junto con el entrenador, los peligros evitables, reconocerlos y aprender correctamente el comportamiento motivado y, de esa manera, vencer el miedo o disminuirlo.

Evidentemente, el deporte, como actividad multilateral, contribuye con la formación del hombre que lo practica, al colocarlo en situaciones de reto que tienen un carácter “peligroso”, cuyo vencimiento exige arrojo. Entre los aportes del deporte están: lograr el control de las emociones, de los impulsos y de las pulsiones, las cuales están sometidas a la regulación de las acciones y de las reglas de la actividad.

De esta manera los deportes en su devenir histórico han adquirido demandas que le son particulares. En este sentido difieren en cuanto al carácter general de los ejercicios ejecutados, por el carácter de los esfuerzos neuromusculares, por la cantidad de trabajo realizado, entre otros, así cada grupo de deporte tiene ciertas características que le son propias y que los distinguen de los demás (Rudik, 1962). El atletismo es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura. Es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea en el mundo aficionado en muchas competiciones a todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito.

Aún son escasos los estudios con relación al miedo en el atletismo y específicamente en la modalidad de salto alto, la cual es necesaria a partir del perfil de exigencias y las demandas para su ejecución, fundamentados en los niveles altos de concentración ante las situaciones difíciles para su ejecución, las habilidades técnico – tácticas y la coordinación de los movimientos para efectuar los saltos. Por tal razón se requiere de una regulación emocional en función de vencer los temores, ansiedades, que constituyan amenazas para el logro deportivo del atleta.

El autocontrol emocional es la habilidad para responder a las demandas actuales de experiencia en el rango de las emociones de una forma que es socialmente tolerable y suficientemente flexible para permitir reacciones espontáneas, así como también la habilidad para retrasar reacciones espontáneas cuando sea necesario.

La intervención psicológica sobre todo en el campo del autocontrol emocional ha de propiciar modificaciones de conductas y preparar a los deportistas para actuar en condiciones de reto. Por tanto, profundizar en el estudio del control emocional se convierte en una cuestión importante en el campo de las investigaciones contemporáneas aplicadas a la esfera deportiva, González (2001).

DESARROLLO

En la psicología contemporánea se distinguen múltiples orientaciones en el estudio de las emociones, así como su definición y su importancia para la personalidad, pero todas reconocen el papel fundamental que desempeñan en la capacidad del ser humano de adaptarse a situaciones nuevas y encontrar soluciones a sus problemas.

Según la bibliografía consultada las emociones concretas poseen una base visiblemente instintiva, y pueden ser separadas y diferenciadas de ciertos sentimientos. Las emociones preceden a las conductas, pues su misión esencial radica en preparar al organismo para situaciones de emergencia, pero los cambios corporales y las emociones tienen lugar prácticamente simultáneamente.

En el modelo cognitivo del triple sistema de respuesta emocional se destaca que las emociones van a ser disposiciones para la acción, que surgen ante estímulos que son significativos para el organismo y producen cambios en los tres sistemas de respuesta: el cognitivo o experiencial subjetivo, el fisiológico-bioquímico y el motor o conductual-expresivo.

Lazarus y Folkman (1986) otorgaron gran importancia al análisis de las emociones y el estrés, el cual debía realizarse a través de dos procesos que ellos consideraron esenciales para la comprensión del mismo, que son la evaluación cognitiva y el afrontamiento.

Por su parte Rudik (1962) define las emociones como la vivencia que tiene el

hombre de su propia actitud hacia la realidad y también la propia vivencia del estado subjetivo que surge en el proceso de interacción con el medio circundante en la satisfacción de sus necesidades.

Al analizar la relación entre emociones e inteligencia (Goleman, 1999), destaca la importancia para el individuo de conocer sus propias emociones, saber controlarlas, desarrollar la capacidad de motivarse a sí mismo, de controlar las relaciones interpersonales y poder reconocer las emociones ajenas.

Para Garcés de los Fayos (2012), en uno de sus estudios en deportes colectivos aborda la influencia del estrés y los estados emocionales negativos generados en las competiciones en atletas jóvenes, señala que este fenómeno incide en la deserción de los mismos, en la percepción del momento como adverso, lo que tiene relación con las características personológicas y de afrontamiento ante la competición.

Por su parte (García, 2004) reconoce a las emociones como reacciones psíquicas de intensidad particular, que actúan a la vez sobre la conducta motora y van acompañadas, sobre todo, de fenómenos orgánicos, especialmente de naturaleza neurovegetativa, por lo que pueden influir de manera notable sobre el grado de esfuerzo que debe realizar “y, por consiguiente, sobre el resultado de los rendimientos; también pueden estimular al deportista y movilizarlo para que aplique el máximo de sus fuerzas o disminuya su potencial o se convierta en indiferente y sin energía” (García, 2004).

A criterio de (García, 2004) las emociones negativas se originan cuando las apreciaciones del sujeto aparecen señales amenazadoras, conflictos o frustraciones. Mientras más intensos sean estos elementos valorativos, más fuerte serán regularmente, las reacciones emocionales.

Roca (2014), reconoce el papel esencial de las emociones de la psiquis, manifiesta que no deben centrarse solamente en lo psicológico, presentan características desde lo conductual y fisiológico, por lo que se dice que contribuye tanto a la salud como a la enfermedad. Dentro de las emociones básicas, las clasificadas como negativas según Roca (2014), se muestra el miedo, la ansiedad, la ira, la tristeza, la depresión o el disgusto en las cuales se ponen de manifiesto

sintomatologías que las identifican, que a su vez pueden interrelacionarse o derivarse reacciones emocionales similares.

De igual manera Roca (2014), define las emociones como reacciones que se vivencian como una fuerte conmoción del estado de ánimo. Esta vivencia suele tener un acento placentero o displacentero y va acompañada por la percepción de cambios orgánicos, a veces intensos. Al mismo tiempo esta reacción puede reflejarse en expresiones faciales características, así como en otras conductas motoras observables. Por lo general, las emociones surgen como reacción a una situación concreta, aunque también puede provocarlas una reacción interna del propio organismo.

Ilg (1974) citado por (García, 2004), señala que el comportamiento valeroso o cobarde en el deporte está unido, la mayoría de las veces, a situaciones o requisitos que se sienten como peligrosos. Numerosos deportes se caracterizan porque sus estructuras de requisitos manifiestan un grado de peligrosidad y la posibilidad, también, de una lesión física eventual.

En el deporte las emociones se han caracterizado por el reconocimiento de dos polos de la respuesta emocional: las emociones negativas y las emociones positivas. Las emociones positivas son aquellas que estimulan, vigorizan e impulsan el comportamiento del individuo, generando una vivencia de agrado. Por su parte las emociones negativas inhiben el comportamiento y producen en el sujeto experiencias emocionales desagradables. Varias investigaciones aseveran estos criterios: Spielberger, (1989), García (2004) y González (2001).

A propósito, la intervención psicológica en la actividad deportiva adquiere determinadas particularidades derivadas de las especificidades del deporte como actividad humana y representa un reto para el psicólogo deportivo que pretende modificar y perfeccionar la preparación psicológica en aras de contribuir a la excelencia atlética y obtener resultados científicos.

Según investigadores como Puni (1969), Rudik (1962), Rodionov (1981, 1989), García (2004) y González (2001) entre otros plantean que ejercicios de relajación, respiración, concentración de la atención, percepción del tiempo, debates, uso de

automandatos, entre otros, así como la reestructuración de metas y de ideas irracionales, favorecen el control de las emociones.

El investigador Valdés (1996) clasifica la intervención bajo el principio de que procesos desea influenciar; a partir de este principio plantea la modificación sobre: la cantidad de activación, los factores congestivos de la regulación, las estrategias de afrontamiento, los elementos de la personalidad.

Al respecto García (2004) acoge la clasificación basándose en la predominancia de la influencia verbal o no sobre el deportista. Tipifica las técnicas en no verbales- la relajación, la música y otros medios de influencia física, y las verbales para englobar todas las técnicas que predominan en el manejo de las ideas, los sentimientos y las emociones.

González (2001) considera, que la intervención psicológica constituye un proceder dirigido a modificar o enriquecer una tendencia o propensión subjetiva que perjudica el desempeño deportivo.

Se considera de gran valor las investigaciones de psicólogos deportivos cubanos como González (2001) y García (2004), las cuales constituyen antecedentes para este estudio ya que sus resultados apuntan hacia el autocontrol emocional del deportista como personalidad que interactúa consigo mismo, con los otros en y desde la actividad, con sus vivencias, al permitir una autorregulación de su comportamiento emocional.

Por ello el trabajo de preparación psicológica, según González (2001), debe estar dirigido hacia una orientación que desarrolle estas capacidades de autocontrol en el proceso del entrenamiento deportivo y dentro de este la Psicología del Deporte resulta vital en el proceso de preparación del deportista; su estudio, aplicación práctica persigue conocer y optimizar las condiciones internas del deportista con el propósito de lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación.

Según los investigadores Bello & Esteves (2005) y Bello & Casales (2005) el autocontrol se refiere al control de los estados, impulsos y recursos internos. Reorientar las emociones y los impulsos conflictivos, lo cual permite afrontar cambios y situaciones de tensión, ofreciendo confiabilidad.

El investigador cubano García (2004), define la intervención psicológica como las acciones que desempeña el psicólogo, entrenador u otro especialista, con el propósito de que el deportista adquiera y desarrolle habilidades psicológicas para enfrentar el estrés en competencias y entrenamientos y, además, perfeccione sus capacidades en el deporte.

Esencialmente, las intervenciones tienen como objetivos:

1. La mejora sistemática y planificada de las capacidades psíquicas implicadas en los rendimientos.
2. La reestructuración de las valoraciones y percepciones bajo cuya influencia el deportista no puede mantener un ajuste adecuado entre su potencial y las exigencias de la actividad y las condiciones de su realización.
3. La estabilización del comportamiento en la competición.
4. La optimización y activación de los procesos de recuperación psicológica para poder movilizar sus recursos personales en las competencias y entrenamientos.
5. La preparación para reorganizar sus recursos psicológicos y ampliar el abanico de posibilidades mediante el afrontamiento de situaciones nuevas e imprevistas.

Las intervenciones psicológicas en la práctica deportiva abarcan, por lo menos, tres métodos que acaparan un número de técnicas, el entrenamiento psicológico, el acompañamiento o Coaching y la orientación o Counseling.

CONCLUSIONES

Con la realización de esta investigación se determinaron los elementos necesarios que permiten contribuir al tratamiento del miedo en atletas escolares de Salto Alto de la EIDE de Guantánamo durante las competencias. Los resultados obtenidos con los métodos aplicados, así como los criterios analizados de diversos autores constituyen referentes para la elaboración de una intervención psicológica que contribuya al tratamiento de la temática objeto de estudio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bello, Z y Estévez, N. (2005). *Selección de lectura de inteligencia humana*. La Habana: Editorial "Félix Varela".
- Bello, Z. y Casales, J. (2005). *Psicología General*. La Habana: Editorial "Félix Varela"

- Garcés de los Fayos, E. (2012) *Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación*. Cuaderno de Psicología en el deporte, vol. 13, (1) ,105–112. Recuperado en <http://revistas.um.es/cpd>
- García, F. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. La Habana: Editorial Deportes.
- Goleman, D. (1999) *La Inteligencia Emocional en la Empresa*. Vergara. Argentina.
- González, L. (2001). *Los niveles de Ansiedad y la Respuesta de stress en los Deportistas*. [En línea]. Revista Digital Buenos Aires No 39. [Disponible en: <http://www.efdeportes.com/edf39/stress.htm> [Consulta: 2014, Noviembre 20]
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. Ney York: Oxford University Press.
- Puni, A. (1969). *La preparación psicológica para las competiciones deportivas*. Moscú: Editorial Fisicultura y Deporte.
- Roca, M. (2014) Tabloide “*Hacer y pensar en la Psicología*”. La Habana: Editorial Universidad para todos.
- Rodionov, A. (1989). *Influencia de los factores psicológicos en el resultado deportivo*. Moscú: Editorial Ueshtorsizdat.
- Rodionov, A. (1981). *Psicología del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial Orbe.
- Rudik, P. (1962). *Problemas de la psicología del deporte*. Moscú: Editorial Cultura Física y Deporte.
- Spielberger, C. (1989). *Anxiety in sports: An international perspective*. New York: Hemisphere
- Valdés, H. (1996). *Preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. Publicaciones España: Editorial INDE.